

Junioreiden kotivenyttelyliikkeet

1 jakso

## 2 viikon kotivenyttelyjakso

Laita rasti ruutuun, kun olet suorittanut päivän venyttelyn

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
VKO 1							
VKO 2							



## **ETEENTAIVUTUS SEISTEN**

- **pidä jalat suorana**
  - **taivuta lonkasta alaspäin**
  - **ojenna kädet kohti lattiaa**
  - **hengitä rauhallisesti**
- 
- **laske mielessäsi hitaasti viiteen ja suorista selkäsi ja kurota käsillä kohti kattoa**
  - **toista tämä kolme kertaa**



## **ETEENTAIVUTUS ISTUEN**

- istu lattialle selkä ja jalat suorana
- lähde taivuttamaan itseäsi ylävartalosta eteenpäin
- tavoittele käsillä nilkkoja, varpaita tai kantapäitä
- hengitä rauhallisesti
- laske venytyksen aikana mielessäsi rauhallisesti kymmeneen
- toista kolme kertaa

## MAWASHIGERI VENYTYS

- nosta jalka oman lantion korkeudelle. (pöytä, tuolin selkänoja, puolapuut tms)
- pidä tukijalka suorana
- tukijalan kantapää potkun suuntaa
- työnnä lantiota eteenpäin
- pyri pitämään selkä pystyssä
- pidä kädet suojauksessa



Kun liikkuvuutesi lisääntyy viikkojen aikana, tavoittele pikkuhiljaa jalkaa korkeammalle ja korkeammalle  
**ÄLÄ KIIREHDI!**



## **TAAKSE TAIVUTUS POLVILTAAN**

- mene polviltee maahan
- lähde taivuttamaan vartaloa taaksepäin  
lapaluut maahan, siten että vartalo pysyy suorassa linjassa
- hengitä rauhallisesti
- pidä venytys 30 sekuntia

### **Vaihtoehtoiset venytystavat**

